VOLUME 17, PRINTEMPS 2004 WWW.GUIDESURLEDIABETE.COM

Info diabète

Bulletin á l'intention des éducateurs en diabète de première ligne

Un membre actif de l'équipe soignante en diabète : le podo-orthésiste agréé (Canada)

par Richard Bosch, HKin, CPedTech,(C), CPed(C)

Travaillant au sein d'une équipe multidisciplinaire de soins de santé, le podo-orthésiste agréé (Canada) ou le podo-orthésiste agréé chef d'atelier de fabrication est spécialisé dans la fabrication d'orthèses podologiques sur mesure, la fabrication de chaussures sur mesure, la modification de chaussures, les chaussures orthopédiques conçues pour soulager la douleur ou une condition débilitante, et l'aide à apporter en cas d'anomalie ou de mobilité limitée de l'extrémité des membres inférieurs. C'est une longue définition, mais le CPedTech(C) ou CPed(C) apporte une aide précieuse lorsqu'il s'agit de traiter avec succès les personnes atteintes de diabète ou de ses complications.

Le podo-orthésiste agréé a une façon particulière d'examiner le pied. Il perçoit le pied comme une structure dynamique exposée à un certain nombre de formes de stress, de mouvements et de fonctions qui seront aidés par le bon choix de bas, de chaussures et, dans certains cas, d'orthèses podologiques (commerciales ou faites sur mesure). La profession de podo-orthésiste est réglementée par le College of Pedorthics of Canada (www.cpedcs.ca). Le CPedTech(C) et le CPed(C) travaillent à partir d'une prescription, un peu comme le font les pharmaciens. À partir d'un diagnostic précis, d'antécédents médicaux détaillés et d'une évaluation médicale, le podo-orthésiste élabore un plan de traitement qui permettra à son client de mener ses activités de tous les jours dans des chaussures qui protègent et soutiennent ses pieds.

Dépendant des résultats de l'évaluation médicale, du niveau de risque pour le client et des instructions données par le soignant primaire, les choix de traitement incluront l'ensemble ou une partie des éléments suivants :

- Bas sans couture qui éloignent du pied l'humidité et qui n'exercent nulle part de forte pression ou de frottement capable de provoquer une blessure de la peau.
- Chaussures appropriées qui soutiennent le pied, qui évitent que le mouvement habituel ne crée de stress excessif sur les os, les fonctions musculaires ou la peau, et qui sont adaptées à l'amplitude limitée de certains mouvements.
- Modifications apportées aux chaussures orthopédiques commerciales pour que le pied fonctionne correctement et pour adapter la chaussure aux difformités des os et des tissus mous.
- Fabrication de chaussures sur mesure pour les clients incapables de porter des chaussures commerciales ou qui ont besoin de chaussures spéciales après une amputation.
- Orthèses podologiques faites sur mesure qui accommodent une difformité osseuse du pied ou qui protègent la peau contre les effets d'une défectuosité biomécanique de l'extrémité d'un membre inférieur.

DANS CE NUMÉRO

COUVERTURE
Un membre actif de l'équipe soignante en diabète

PAGE 4
Les professionnels de l'ACD établissent la fréquence de la surveillance de la glycémie

PAGE 5
Solutions d'achats sains

PAGE 6
La santé buccodentaire pour vivre en santé

PAGE 8
Le diabète et l'alimentation

PAGE 12
Maytag en mouvement

Le podo-orthésiste agréé et le podo-orthésiste agréé chef de fabrication sont aussi chargés, dans leur travail, d'expliquer aux clients que de bonnes chaussures auront des effets bénéfiques sur leur santé et que leur négligence à cet égard aura des conséquences négatives. Comme tous les autres professionnels de la santé, les membres de la Pedorthic Association of Canada (www.pedorthic.ca) travaillent sur rendez-vous, tiennent des dossiers des patients et entretiennent leurs relations avec leurs clients au moyen de rendez-vous de suivi réguliers. Les membres de la Pedorthic Association of Canada offrent de faire des présentations et d'éduquer les éducateurs en diabète, le personnel infirmier et les travailleurs de première ligne sur qu'il faut rechercher au moment de déterminer les besoins orthopédiques et de chaussage des personnes diabétiques et les considérations spéciales dont il faut tenir compte dans ces cas.

La Pedorthic Association of Canada (PAC) est fière de participer à divers projets de recherche et programmes pilotes concernant les clients diabétiques. Citons les essais cliniques menés en 1999 par Janssen-Ortho Inc. sur l'efficacité du gel à la béclapermine Regranex[MD] dans le traitement des ulcères du pied diabétique. Nos CPed(C) ont fourni les chaussures orthopédiques et les orthèses podologiques sur mesure aux participants à ces essais. Les membres de la PAC ont également participé activement à l'étude de suivi de 2000 sur les ulcères diabétiques causés par une insuffisance veineuse.

La Diabetic Foot and Complicated Wound Clinic du Health Sciences Centre effectue présentement une analyse du coût des soins inclus dans le traitement des complications du diabète affectant les extrémités des membres inférieurs. Cette étude est menée par le Dr John Embil et son personnel de recherche, en collaboration avec M. Brian Scharfstein, CPed(C), en qualité de co-chercheur et d'expert-conseil en chaussage.

Les membres de la Pedorthic Association of Canada ont récemment fini de participer à une étude pilote menée par la Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits de Santé Canada. Cette étude portait sur l'utilisation de chaussures orthopédiques commerciales et de bottes appropriées combinée avec le port d'orthèses podologiques faites sur mesure pour traiter efficacement les Autochtones diabétiques.

La Pedorthic Association of Canada et ses membres sont résolus à offrir les meilleures solutions possibles aux Canadiennes et Canadiens diabétiques et à collaborer avec leur équipe soignante pour réaliser leur objectif commun : un public éduqué et une population active.

Pour obtenir plus de renseignements, visitez le site Web de la Pedorthic Association of Canada à l'adresse www.pedorthic.ca.

Richard Bosch est podo-orthésiste agréé (Canada). Le 26 mars 2004, il était également président de la Pedorthic Association of Canada. Il est partenaire de Stride Orthopaedics & Footwear, un établissement situé à Thunder Bay offrant des services complets de chaussage thérapeutique et desservant le Nord-Ouest de l'Ontario.

La maîtrise du diabète paraît bien différente
lorsque vos patients en ont une vue d'ensemble.
Jennifer Newman
Diabétique depuis 1996
Sarah Dorsey
Diabétique depuis 2001
Le nouveau OneTouch® UltraSmart™
Le lecteur et journal électronique combinés.
Avec le OneTouch® UltraSmart™, vos patients ne font pas que des tests. Voilà qu'ils ont l'information pour maîtriser leur diabète. En suivant des activités comme l'alimentation, l'exercice et les traitements, ils vous donnent des renseignements plus complets.
En pressant une touche, vous voyez les tendances, repérez les schémas et les aidez à demeurer aux commandes. C'est simple. En fait, des gens nous ont dit que le OneTouch® UltraSmart™ était plus facile à utiliser qu'un carnet de résultats.
Pour donner une vue d'ensemble à vos patients, visitez www.OneTouch.ca ou faites le 1 888 534-9991.
OneTouch® UltraSmart™ est une marque de commerce de Johnson & Johnson utilisée par Produits médicaux LifeScan Canada ltée.
© 2003 Produits médicaux LifeScan Canada ltée, Burnaby C.-B., V5C 6C6 4/03 AW 055-198
ONETOUCH®
OneTouch® Ça change tout.™

Les professionnels de l'ACD établissent la fréquence de la surveillance de la glycémie

Présenté par LifeScan Canada Ltée

Le traitement du diabète, et surtout la publication de nouvelles études et de nouveaux articles portant sur les méthodes de traitement de pointe, évoluent à une vitesse telle que les sections professionnelles de l'Association canadienne du diabète (ACD) ont publié une deuxième édition des lignes directrices de pratique clinique en cinq ans.

Les nouvelles lignes directrices, dont la version complète est affichée sur le site Web de l'ACD (www.diabetes.ca), couvrent tous les aspects du traitement du diabète. Elles renferment aussi bien des recommandations de base portant sur le régime alimentaire et l'exercice que des discussions complexes sur les complications du diabète et le traitement pharmacologique.

L'une des mises à jour les plus importantes qui ont été apportées aux nouvelles recommandations porte sur l'auto-surveillance la glycémie. Helen Jones, spécialiste en clinique infirmière à l'hôpital Mount Sinai de Toronto et membre du comité d'experts qui a aidé à préparer les lignes directrices, explique que les recommandations relatives à l'auto-surveillance de la glycémie s'appuient sur la constatation très claire que les résultats de la surveillance de la glycémie sont directement fonction de la fréquence à laquelle la surveillance est effectuée.

La norme actuellement établie pour la fréquence des tests s'applique, comme on peut s'y attendre, aux diabétiques de type 1. Les lignes directrices précisent que les diabétiques de type 1 qui vérifient leur glycémie au moins trois fois par jour présentent une diminution de 1,0 pour cent de leur HbA_{1c}, diminution significative tant sur le plan statistique que sur le plan clinique et mesure standard de la glycémie sur une période de trois mois. Il y a aussi une forte corrélation entre la baisse des résultats de l'HbA_{1c} et la réduction des complications du diabète. La fréquence minimale quotidienne de trois fois par jour découle d'études maintenant considérées comme des études marquantes, telles que « *Diabetes Control and Complications Trial* » (DCCT) et « *United Kingdom Prospective Diabetes Study* » (UKPDS).

Les nouvelles lignes directrices, plus novatrices, établissent pour la première fois la fréquence cible de surveillance de la glycémie pour les diabétiques de type 2. Les résultats d'études récentes démontrent que les diabétiques de type 2 traités au moyen de médicaments voient leur HbA_{1c} baisser de 0,6 pour cent lorsqu'ils vérifient leur glycémie au moins une fois par jour. Les lignes directrices ajoutent que chez les personnes qui contrôlent leur diabète uniquement par le style de vie, la vérification de la glycémie, *à quelle que fréquence que ce soit*, entraîne une baisse de l'HbA_{1c}.

Il est important que les diabétiques comprennent bien que les tests d'auto-surveillance n'ont pas pour but de dresser un rapport statique destiné à être remis au médecin traitant ou à l'éducatrice en diabète. Les résultats des tests informent la personne diabétique des effets de son régime alimentaire, de son activité physique et de son état de santé général, et l'aident à poser de meilleurs choix. Chez les diabétiques de type 2 qui surveillent leur glycémie quelques fois par jour, cela peut signifier une modification de leur horaire de repas, de sommeil ou d'exercice. Les diabétiques de type 1 qui surveillent leur glycémie de quatre à six fois par jour ont, pour leur part, la possibilité de rajuster leurs doses d'insuline.

Le diabète est une maladie chronique. Même avec un bon traitement, les professionnels de la santé, à eux seuls, ne peuvent pas guérir le diabète : le patient doit prendre sa maladie en charge. Cela dit, l'auto-surveillance de la glycémie donne aux gens l'information dont ils ont besoin pour prendre de bonnes décisions. Et maintenant, les experts s'entendent sur ce qui constitue le *minimum* d'information nécessaire.

Surveillance du contrôle glycémique

Voici les recommandations contenues dans les nouvelles lignes directrices de pratique clinique de l'Association canadienne du diabète :

1. Le taux d'hémoglobine (HbA_{1c}) devrait être mesuré tous les trois mois.

2. Tous les diabétiques devraient apprendre à traiter eux-mêmes leur diabète, y compris l'auto-surveillance de la glycémie.

3. Les diabétiques de type 1 devraient auto-surveiller leur glycémie au moins trois fois par jour. Les diabétiques de type 2 traités à l'insuline ou par des agents antihyperglycémiants devraient auto-surveiller leur glycémie au moins une fois par jour.

4. La vérification de la glycémie devrait se faire immédiatement avant chaque repas et deux heures après chaque repas.

5. Les diabétiques devraient recevoir périodiquement une formation qui leur apprend à nouveau comment surveiller leur glycémie à la maison.

6. L'exactitude des lecteurs de glycémie utilisés à la maison devrait être vérifiée en comparant les résultats qu'ils produisent aux résultats de la glycémie plasmatique à jeun mesurée par un laboratoire. Cette vérification devrait se faire au moins une fois par année, et chaque fois que les autres indicateurs du contrôle de la glycémie ne correspondent pas aux résultats produits par le lecteur de glycémie.

7. Pendant une maladie grave, les diabétiques de type 1 (ou de type 2) devraient mesurer leur cétonurie si leur glycémie se situe au-dessus de 14 mmol/L.

MAYTAG PROLONGE SON OFFRE FAITE AUX ÉDUCATRICES ET AUX ÉDUCATEURS DE PREMIÈRE LIGNE

Comme les éducatrices et les éducateurs en diabète ont répondu avec enthousiasme à l'offre de rabais de Maytag sur l'achat de certains appareils ménagers – réfrigérateurs, cuisinières, lave-vaisselle, laveuses et sécheuses –, la durée de cette offre sera prolongée jusqu'au 30 juin 2004. Cette offre prolongée, comme l'offre d'origine, s'applique à l'achat d'appareils pour l'usage personnel des éducatrices et éducateurs en diabète, pour l'usage de leur clinique, ou les deux.

Si vous n'avez plus le bon de commande, vous pouvez en obtenir un autre accompagné de la liste des prix et des détails de livraison, en nous envoyant un courriel à l'adresse maytag@diabetescareguide.com.

La compagnie Maytag s'engage à favoriser la cuisine maison nourrissante, l'entreposage sain des aliments et la facilité de nettoyage.

Allez-y...

que chaque pas compte!

Pour savoir si vous faites assez de pas pour contrôler votre diabète, utilisez le pédomètre DIGI-WALKER, le calculateur du nombre de pas le plus précis sur le marché.

Pour de plus amples renseignements sur ce pédomètre et sur d'autres excellents produits liés au mode de vie et utiles aux diabétiques, visitez le site Web www.diabeaters.com

www.DIABEATERS™.com

solutions d'achats sains

POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE DIABÈTE

Kraft Canada a des nouvelles emballantes à annoncer aux intervenants auprès de personnes diabétiques. Pour répondre à la demande croissante, Kraft a mis sur pied un programme de solutions d'achats sains afin d'informer les intervenants et d'aider leurs clients à devenir des acheteurs éclairés. Même si ce matériel a été préparé à l'intention des personnes atteintes de diabète ou exposées à un risque de contracter la maladie, il jette également les bases d'une alimentation saine pour toute la famille.

Kraft Canada présente une trousse complète de solutions d'achats sains, comprenant une présentation PowerPoint avec un manuel d'utilisateur, du matériel de référence, des ressources et échantillons de produits, ainsi qu'un livret destiné aux consommateurs. Écrits par les diététistes de Kraft, les textes donnent de l'information diététique facile à comprendre sur des stratégies d'achat et idées alimentaires. Les Cuisines Kraft ont conçu cette trousse dans le but d'aider les personnes atteintes de diabète à faire leurs emplettes et à se mitonner de bons petits plats délicieux et nourrissants.

Chaque trimestre, Kraft Canada enverra un suivi dans lequel s'ajouteront des produits alimentaires nourrissants, actualisant ainsi le programme de solutions d'achats sains. Les mises à jour doivent être utilisées avec le matériel de présentation fait par des professionnels pour illustrer les nombreux choix alimentaires sains disponibles et favoriser le maintien d'un régime alimentaire équilibré et nutritif.

SMUCKER'S®

Bye-bye le sucre. Bonjour le bon goût !

Les délicieuses tartinades de fruits sans sucre ajouté J.M. Smucker's **sont idéales pour les gens qui suivent un régime alimentaire à teneur réduite en sucre ou en glucides.**

Toutes les tartinades de fruits sans sucre ajouté Smucker's sont sucrées naturellement avec du jus de raisin blanc concentré et du Sucralose. « L'avantage du Sucralose, c'est qu'il a un goût similaire à celui du sucre, ce qui n'est pas le cas des autres édulcorants artificiels », d'expliquer Leslie Gage, directrice du Marketing. « Voilà pourquoi nos tartinades de fruits sans sucre ajouté ont le même vrai bon goût de fruits que nos confitures ordinaires. »

Le Sucralose présente aussi d'autres avantages aux personnes souffrant de diabète. En effet, comme l'organisme ne reconnaît pas le Sucralose comme un sucre ou un glucide, cet édulcorant ne peut influencer le métabolisme des glucides, la sécrétion d'insuline, l'absorption du fructose et du glucose, l'utilisation du glucose et le contrôle à court ou long terme de la glycémie.

Les tartinades de fruits sans sucre ajouté Smucker's sont disponibles dans les saveurs de fraises, oranges, bleuets, framboises et abricots. Elles ne contiennent pas de saveurs artificielles. Pour tous ceux qui doivent se priver de sucre, c'est une bien délicieuse nouvelle !

Valeur nutritive par portion de 15 ml (1 c. à soupe)

Énergie :	20 Cal. (90 kJ)	Protéines :	0 g
Matière grasse :	0 g	Glucides :	5,4 g
Sucralose :	8 mg		

Valeur des choix d'aliments de l'Association canadienne du diabète : Portion de 15 ml (1 c. à table) = 1/2

Hygiène buccodentaire et diabète
En tant qu'intervenant auprès des personnes diabétiques, vous voudrez probablement rappeler à ces personnes l'importance de maintenir une bonne hygiène buccodentaire, car cela a aussi un lien avec leur état de santé général. Des études ont montré qu'il y a peut-être un lien entre les affections buccodentaires et le diabète, d'où la nécessité de porter une attention spéciale à sa santé buccodentaire.

En quoi l'hygiène buccodentaire est-elle importante pour les diabétiques?
Les complications qu'amène le diabète peuvent avoir une incidence sur la santé buccodentaire d'une personne diabétique.

- La parodontose (maladie des gencives) a tendance à se développer plus facilement et de façon plus sévère chez les diabétiques, en raison de la mauvaise circulation du sang.
- La sécheresse buccale causée par le diabète accroît le risque d'avoir des caries et des infections fongiques.
- Les infections buccales causées par la parodontose font augmenter le taux de sucre dans le sang et influent sur les besoins en insuline.

Quels sont les signes avant-coureurs de la parodontose (maladie des gencives)?
La parondotose se développe souvent lentement, sans causer de douleur. Elle est en fait la principale cause de perte des dents chez les adultes. Voici quelques-uns des signes avant-coureurs que les diabétiques devraient surveiller :

- Mauvaise haleine en permanence ou mauvais goût dans la bouche
- Gencives rouges et/ou enflées
- Saignements aux gencives au moment du brossage des dents ou du passage de la soie dentaire
- Partie de gencive qui se détache d'une ou de plusieurs dents
- Pus qui sort des gencives lorsqu'on appuie dessus
- Douleur aux dents ou dents qui deviennent lâches

Que peuvent faire les diabétiques pour prévenir les problèmes de gencives?
Pour maintenir un style de vie sain et pour réduire le risque de développer une maladie des gencives, voici quelques conseils d'hygiène buccodentaire suggérés par l'Association dentaire canadienne, conseils qui sont tout à fait indiqués pour les personnes diabétiques :

- Brossez-vous correctement les dents avec une brosse à dents à soies souples et passez-vous la soie dentaire tous les jours. Nettoyez aussi votre dentier (ou partiel) tous les jours.
- Examinez régulièrement vos gencives en portant une attention aux signes précurseurs de parodontose (voir ci-dessus) – et rapportez tout signe du genre à votre dentiste.
- Pour éviter d'avoir la bouche sèche, mâchez de la gomme sans sucre et buvez beaucoup d'eau.
- Évitez de fumer ou cessez de fumer. Non seulement le tabac affecte la circulation sanguine mais il est aussi une cause majeure de perte des dents à cause de la parodontose qu'il entraîne. De plus, le tabac peut mener à d'autres problèmes de santé encore plus graves, par exemple le cancer buccal ou le cancer des poumons.
- Faites régulièrement examiner vos dents et vos gencives par votre dentiste, pour détecter et prévenir les maladies parodontales. Seul un ou une dentiste a la formation, les compétences et l'expertise pour déterminer vos besoins en matière de soins buccodentaires ainsi que la façon de remédier à vos problèmes.

Pour en apprendre davantage sur la façon dont le diabète peut affecter votre santé, particulièrement votre santé buccodentaire, parlez à votre dentiste. Et rappelez-vous qu'un sourire sain est un élément important d'une vie saine et agréable!
La santé buccodentaire – pour vivre en santé

Colgate : Les beaux sourires commencent ici[MC]

Est-il vrai que les diabétiques sont trois fois plus[1] susceptibles d'avoir la maladie des gencives? OUI[2]
Colgate Total* peut vous aider.
Colgate Total* est le SEUL dentifrice à avoir reçu l'approbation de l'Association dentaire canadienne pour ce qui est de sa capacité à prévenir la carie *et* à réduire la GINGIVITE[†].

Colgate : Le choix des dentistes et des hygiénistes dentaires[††]

*Marque déposée de Colgate-Palmolive Canada Inc.
1 Selon trois études cliniques indépendantes.
2 Pour plus de renseignements sur la maladie des gencives, voir le coupon inclus dans l'emballage-échantillon pour professionnels du Guide canadien sur le diabète.
[†]La gingivite est l'inflammation mineure et le saignement des gencives.
[††]Étude de marché indépendante conservée dans les dossiers de Colgate-Palmolive.

Voici... le nouvel emballage d'Égal Cuillerée... de notre cuisine à la vôtre

Bocal de 100 g d'Égal Cuillerée

- Édulcorant sans calories
- A le goût du sucre
- Se mesure comme le sucre
- Emballage innovateur en forme de sablier qui en facilite la distribution

Avantages d'utiliser Égal dans les recettes

- Égal aide les diabétiques à avoir une alimentation plus variée
- On a élaboré de délicieuses recettes qui sont plus faibles en calories, en glucides et en lipides que leurs versions traditionnelles

Conseils pour la cuisson

- Égal peut remplacer le sucre dans une foule de recettes où le sucre sert surtout d'édulcorant
- Notez bien que les gâteaux, les biscuits et les pâtisseries dépendent en grande partie du sucre pour leur procurer volume, tendreté et brunissage, capacités qu'aucun succédané de sucre ne possède
- Les recettes Égal mises au point dans la cuisine expérimentale Égal sont cuisinées à divers temps et températures de cuisson. Par exemple, on fait cuire la tarte aux pommes Égal à 425 °F pendant 40 minutes.
- Pour une cuisson parfaite, utilisez des recettes conçues pour Égal ou ajoutez Égal aux préparations après les avoir retirées du feu afin de préserver son pouvoir édulcorant
- Égal se conserve indéfiniment s'il est gardé à l'abri de la chaleur et de l'humidité

Biscuits aux brisures de chocolat

28 % moins de calories que la recette traditionnelle

Donne environ 2 douzaines de biscuits

1/3 tasse	margarine ou beurre, ramolli
1	œuf
1 c. à thé	vanille
1/3 tasse	Égal® Cuillerée
1/3 tasse	cassonade bien tassée
¾ tasse	farine tout-usage
½ c. à thé	bicarbonate de soude
¼ c. à thé	sel
½ tasse	brisures de chocolat ou mini-brisures de chocolat mi-sucré

Fouetter le beurre au malaxeur électrique jusqu'à ce qu'il soit onctueux. Incorporer l'œuf et la vanille et bien mélanger. Ajouter Égal® et la cassonade et bien mélanger.

Mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Incorporer au mélange de beurre et bien mélanger. Incorporer les brisures de chocolat.

Déposer des cuillerées à thé combles du mélange sur une tôle à biscuits non graissée. Cuire les biscuits au four préchauffé à 350°F de 8 à 10 minutes

Pour obtenir nos recettes ou de plus amples renseignements sur Égal, visitez www.equal.com/canada

elta®

Produits pour la peau très sèche associée au diabète. Réglez le problème dans l'oeuf!

Pouvoir hydratant de 12 heures

* Elta Crème hydrate la peau et retient l'eau dans la peau pendant des heures.
* Utilisée deux fois par jour, elle restitue sa souplesse même à la peau la plus sèche caractérisée par une très mauvaise circulation.

Applications

* Pour la peau sèche, craquelée, irritée ou raide.
* Excellent pour le bas des jambes, les chevilles et les pieds.

Tél : 800-463-5414
Auto Control Medical Inc.

Le diabète et l'alimentation Le rôle des glucides et l'indice glycémique

par Serena Beber, dt.p.,
éducatrice agréée en diabète

Plus de deux millions de Canadiens souffrent de diabète, et, d'après l'Association canadienne du diabète (ACD), de nombreux autres en sont atteints, mais ne le savent pas.

Comme les personnes atteintes du diabète sont responsables de leur traitement et du suivi de leur maladie, que ce soit à domicile ou en milieu communautaire, elles ont besoin de soutien.

En fait, l'ACD a déterminé que l'un des éléments clés d'un traitement réussi du diabète est un programme précis et détaillé de soutien et d'éducation offert par des professionnels de la santé expérimentés et spécialement formés.

Le traitement nutritionnel est un aspect très important du traitement du diabète, et le médecin de famille doit être bien au courant s'il veut traiter adéquatement ses patients diabétiques.

Un régime alimentaire approprié peut aider à diminuer et à stabiliser la glycémie (quantité de sucre dans le sang), ce qui, du même coup, aide à réduire au minimum les grandes variations de la glycémie associées aux nombreux effets secondaires et complications du diabète. Les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes aident les personnes diabétiques à observer efficacement leur traitement nutritionnel selon les points suivants :

* Agrémentez votre alimentation par la VARIÉTÉ.
* Dans l'ensemble de votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits.
* Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
* Cherchez à atteindre et à maintenir un poids-santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.
* Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool ou de la caféine, allez-y avec modération.

Les aliments qui affectent la glycémie

Les glucides alimentaires constituent une partie importante du régime alimentaire et doivent combler de 50 à 60 % des besoins en énergie. Les glucides sont des chaînes de molécules de sucre; ils comprennent les sucres simples, l'amidon et les fibres alimentaires. Les sucres simples sont des monosaccharides ou des disaccharides (chaînes d'une ou de deux molécules de sucre). Parmi les monosaccharides que l'on trouve dans notre alimentation, on compte le glucose, le fructose et le galactose. On utilise souvent le terme "glucide complexe" pour désigner l'amidon, qui est formé de longues chaînes de molécules de sucre et brisé en monosaccharides durant la digestion.

Lorsque les monosaccharides sont absorbés, ils pénètrent dans le sang, qui les transporte jusqu'au foie, où ils sont transformés en glucose. Le glucose est ensuite soit utilisé immédiatement comme source d'énergie, soit mis en réserve. La quantité et la source de glucides sont deux éléments dont il faut tenir compte pour déterminer comment un aliment affecte la glycémie. La rapidité avec laquelle les glucides sont digérés et affectent la glycémie varie d'un aliment à l'autre, d'où l'importance de l'indice glycémique.

L'indice glycémique

L'indice glycémique (IG) permet d'évaluer approximativement dans quelle mesure un aliment qui renferme des glucides fait augmenter la glycémie. Certains glucides sont brisés rapidement, ce qui cause une augmentation rapide de la glycémie. On considère que ces aliments ont un indice glycémique élevé. Par contre, les aliments qui ont un IG faible entraînent une augmentation plus lente de la glycémie.

Lorsqu'on consomme un aliment dont l'IG est élevé, le pancréas libère une grande quantité d'insuline, ce qui fait baisser la glycémie. Le pic d'insuline entraîne parfois une baisse trop forte de la glycémie. Les aliments qui ont un indice glycémique plus faible causent une augmentation plus lente de la glycémie, ce qui entraîne une libération moins importante d'insuline par le pancréas; la glycémie augmente et diminue ainsi de façon plus équilibrée.

Dans les listes des indices glycémiques, l'aliment utilisé comme point de comparaison est soit le pain blanc, soit le glucose. On y compare l'augmentation relative de la glycémie qu'entraînerait un autre aliment renfermant la même quantité de glucides (soit 50 grammes). Par exemple, si on attribue au pain blanc un indice glycémique de 100, le sucre de table (ou saccharose) possède alors un indice glycémique de 83. Le pain blanc fera donc augmenter plus rapidement la glycémie que le sucre, bien que ces deux aliments renferment la même quantité de glucides. Auparavant, la plupart des professionnels de la santé croyaient que, comme le pain est formé de glucides complexes, il était brisé plus lentement que les glucides simples, tels que le sucre de table; mais des études ont prouvé le contraire.

Parmi les facteurs qui influent sur la rapidité à laquelle un aliment fait augmenter la glycémie, on compte la quantité et le type de glucides, la façon dont l'aliment est préparé et les autres aliments avec lesquels on le mange. Les glucides ont diverses formes, tailles et propriétés chimiques qui affectent la glycémie.

Les fibres

Le contenu en fibres des aliments affecte l'IG. En effet, les aliments qui renferment beaucoup de fibres insolubles ont un IG faible, ce qui diminue la réaction glycémique. Les aliments à teneur élevée en fibres solubles ont aussi un IG faible. Les fibres solubles ralentissent l'interaction entre l'amidon et les enzymes au cours de la digestion, ce qui permet de mieux maîtriser la glycémie et de faire baisser le taux de cholestérol sérique. Tout le monde, surtout les personnes diabétiques, peut bénéficier d'une augmentation de l'apport en fibres alimentaires total.

Les protéines et les lipides

Le fait d'inclure des protéines et des lipides dans un repas ralentit la digestion et l'absorption des glucides et, par là, fait baisser l'indice glycémique. Les personnes diabétiques ont autant besoin de protéines que les autres. Un repas équilibré qui comprend des protéines peut stimuler la sécrétion d'insuline et ralentir la réaction glycémique. Comme on associe l'apport élevé en lipides avec la mauvaise maîtrise de la glycémie, les personnes diabétiques doivent suivre les

recommandations de Santé Canada et tirer des lipides moins de 30 % des calories de leur alimentation. En outre, moins de 10 % de l'apport en lipides doit provenir des graisses saturées et moins de 10 % des graisses polyinsaturées. Les graisses monoinsaturées et les acides gras oméga-3 peuvent aider à mieux maîtriser la glycémie et à réduire le taux des triglycérides. Il ne faut cependant pas consommer trop de graisses monoinsaturées pour ne pas prendre de poids.

La préparation des aliments

La façon dont les aliments sont cuits et transformés affecte l'IG. En effet, la structure des glucides change à la cuisson : les glucides gonflent et deviennent gélatineux, et l'IG augmente davantage que lorsque les aliments sont crus.

Le sucre aide à réduire la gélification de l'amidon et peut aider à faire baisser l'IG. C'est l'une des raisons pour lesquelles certains aliments qui renferment du sucre plus raffiné ont un indice glycémique étonnamment bas. Par exemple, les patates douces ont un IG plus faible que les pommes de terre blanches, et les flocons de maïs ordinaires ont un IG plus élevé que les flocons de maïs enrobés de sucre.

L'acide ralentit la digestion et l'absorption des aliments, ce qui fait baisser l'indice glycémique. On peut donc ralentir la réaction glycémique en consommant des aliments qui renferment du vinaigre ou du jus de citron.

La mise en application de l'indice glycémique

Jusqu'à maintenant, l'éducation nutritionnelle en matière de diabète a surtout porté sur la quantité et le type de glucides consommés et est restée centrée sur les sucres simples davantage que sur les glucides complexes. De plus en plus d'études montrent que l'indice glycémique est un moyen plus précis de maîtriser la glycémie, mais il n'a pas été adopté par tous les formateurs en diabète. L'Association canadienne du diabète, l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation mondiale de la Santé recommandent aux personnes diabétiques de consommer des aliments à IG faible pour mieux maîtriser leur glycémie. L'American Diabetic Association (ADA) n'a pas encore adopté l'utilisation de l'indice glycémique dans le traitement du diabète en raison du nombre limité d'aliments qui ont été étudiés et de la variabilité des résultats obtenus au cours de diverses études. De plus, l'indice de glycémie est un concept complexe, ce qui le rend difficile à expliquer aux patients. L'ADA se préoccupe surtout de la quantité totale de glucides que contiennent les repas et les goûters.

Bien que certains sucres raffinés entraînent une réaction glycémique plus faible que certains grains entiers, ils peuvent également renfermer moins de vitamines, de minéraux et de fibres, qui contribuent tous à un bon état de santé. L'indice glycémique peut aider à prendre des décisions quant à l'alimentation, mais ne doit pas être le seul élément pris en considération. Il est important d'avoir un régime alimentaire équilibré qui réponde à tous les besoins nutritionnels.

Tableau 1
Utilisation de l'indice glycémique pour aider à optimiser la maîtrise de la glycémie

* Choisissez, si possible, des aliments qui ont un indice glycémique faible.
* Choisissez un pain de son d'avoine ou de seigle noir ("pumpernickel") plus souvent que du pain blanc.

Le seul fait de se poser la question suggère effectivement une réponse positive. C'est aussi la question que se posent les femmes qui souffrent pour la première fois de vaginite. Et la réponse ne se fait pas attendre car bien sûr, la vaginite est une affection courante. « Et pourquoi moi ? » direz-vous. Cette affection résulte habituellement d'un déséquilibre de la flore du vagin. Il ne faut pas en être embarrassée ou vous en soucier indûment. Les médecins ne la classent pas dans la famille des MTS. Cela ne sous-entend pas non plus que votre hygiène personnelle laisse à désirer. « Comment donc en reconnaître les symptômes ? » Une infection vaginale causée par les levures ou les champignons s'accompagne d'une sensation de brûlure et de démangeaisons. Elle entraîne également des pertes blanches qui, d'après les manuels de médecine, ont l'aspect peu attrayant de fromage cottage. Certes, la femme qui a déjà souffert de vaginite en reconnaît aisément les symptômes. Toutefois, lorsque ces symptômes se manifestent pour la première fois, il vous faudra consulter votre médecin. « Comment m'en débarrasser ? » La réponse tient en un mot... MONISTAT*. C'est facile, son action est rapide et il s'est acquis la préférence des femmes. Soyez à l'aise... il y a la réponse à vos maux.
Mon état est-il normal ?
MONISTAT 1
MONISTAT 3
MONISTAT 7
*Marque de commerce
Pour en savoir davantage, composez le 1 800 891-4857, envoyez un courriel à monistat@mcneilcanada.com ou visitez www.monistat.ca.

* Mangez des fruits frais au lieu de boire du jus.
* Mangez du riz brun plutôt que du riz instantané.
* Consommez des pâtes, du riz ou des patates douces au lieu de pommes de terre instantanées.
* Lorsque vous consommez des aliments qui ont un indice glycémique élevé, mangez aussi des aliments qui ont un indice glycémique plus faible ou qui renferment des protéines et des lipides afin de réduire l'IG total.
* Ajoutez des fèves à vos soupes, salades et chilis.
* Évitez de manger seulement des aliments dont l'IG est élevé.

Tableau 2
Valeurs de l'IG de certains aliments courants* (l'aliment de référence habituel est le glucose, dont l'IG est de 100)

Certaines personnes obtiennent difficilement tous les nutriments dont elles ont besoin; il est donc préférable qu'elles prennent des suppléments nutritionnels, soit comme substituts de repas, soit comme supplément à leur apport alimentaire courant. Les personnes diabétiques peuvent prendre un supplément nutritionnel tel que Glucerna comme goûter ou comme substitut de repas. Glucerna, qui est avant tout destiné aux personnes atteintes de diabète, a une teneur en glucides plus faible que les suppléments ordinaires. Son contenu en fibres contribue à la maîtrise de la glycémie et fait baisser le taux de cholestérol souvent élevé chez les personnes diabétiques. De plus, les fibres peuvent aider à améliorer la fonction intestinale, qui pose souvent problème chez les personnes qui ont besoin d'un supplément ou qui sont atteintes de diabète et qui souffrent de complications telles que la gastroparésie. Glucerna renferme davantage de lipides que les préparations ordinaires, ce qui peut ralentir la vidange gastrique et réduire au minimum l'augmentation postprandiale du glucose chez les patients qui présentent une tolérance anormale au glucose. On a comparé l'effet de Glucerna sur la maîtrise du glucose et la distribution des lipoprotéines à celui d'un supplément nutritionnel ordinaire chez des patients atteints de diabète de type 2. Bien que Glucerna ait une teneur élevée en graisses monoinsaturées, la distribution des lipoprotéines ne diffère pas significativement de celle des personnes qui consomment des préparations ordinaires faibles en lipides. Un régime alimentaire sain mis au point avec une diététiste reste le meilleur moyen de maîtriser la glycémie et d'avoir la meilleure alimentation possible. Discutez avec votre diététiste avant d'ajouter des suppléments à votre régime alimentaire.

Références

1. American Diabetes Association. Position Statement. Evidence-Based Nutrition Principles and Recommendations for the Treatment and Prevention of Diabetes and Related Complications. *Diabetes Care* 2002;25:S50-S60.
2. Association canadienne du diabète. Soumission à la Commission sur l'avenir des soins de santé au Canada. Mai 2002.
3. Beck L. Leslie Beck's Nutrition Encyclopedia. Toronto: Prentice Hall Canada, 2001.
4. *Clips on Sugars*, 2002. Institut canadien du sucre.
5. Consultation des experts de la FAO et de l'OMS. Carbohydrates in human nutrition: rapport d'une consultation entre les experts de la FAO et de l'OMS (FAO Food and Nutrition Paper 66) 1998.
6. Foster-Powell K and Brand-Miller J International Tables of Glycemic Index and Load Values: 2002. *American Journal of Clinical Nutrition* 2002;76:5-56.
7. Wolever T, et al. Guidelines for the Nutritional Management of Diabetes Mellitus in the New Millennium: A Position Statement by the Canadian Diabetes Association. *Canadian Journal of Diabetes Care* 1999;23:56-69.

Tableau 2

	IG faible (moins de 55)	IG moyen (55 à 70)	IG élevé (plus de 70)
Produits laitiers	lait écrémé 32 lait entier 42		
Fruits	pomme 39 jus de pomme 41 banane 46 raisins 43 orange 40 jus d'orange 53 poire 33	jus de canneberge 68	
Légumes	pois 39 patate douce 48	pomme de terre 60 maïs 59	pommes de terre instantanées 88
Grains, pâtes	orge 22 fèves 40 pois chiches 31 haricots 29 spaghetti 40 riz blanc 51 spaghetti de blé entier 37	riz brun 55	bagel, farine blanche 72 riz instantané 87
Pains, craquelins, biscuits	pain de son d'avoine 44 pain de seigle 41	biscuits à l'arrowroot 63 muffin au son 60 biscuits/craquelins Bretons 67 croissant 67 sablés 55 Ryvita 69	pain blanc 71
Céréales	All-Bran 50	crème de blé 66 gruau 65 flocons d'avoine enrobés de sucre 55	Corn Flakes 80
Agents édulcorants	fructose 12	saccharose 60	glucose 100 miel 87
Boissons		Coca Cola 63	Gatorade 78

* Dans la mesure du possible, des produits canadiens ont été donnés comme exemples.

*Marque de commerce – Mott's Inc. Usager inscrit : Breuvages Cadbury Canada Inc., © 2004.
**Chaque portion de 111 g contient 25 % de la dose quotidienne recommandée de Vitamine C.

Fruit sans sucre ajouté.

Même chose ici.

Voici Plaisirs aux ananas*, les nouvelles Fruitsations* non sucrées de Mott's. Ces délicieuses collations sont remplies de pommes et autres fruits naturels, mais dépourvues de sucre raffiné ou transformé. Les saveurs de Baies campagnardes, Méli-mélo à la pêche, Pommes, Plaisirs aux ananas et le nouveau Mélange aux pommes Granny Smith* vous offrent uniquement du bon goût et de la vitamine C**. Essayez-les toutes.

Mott's Fruitsations* Non Sucrées Vous ne goûtez que les fruits.

MOTT'S

Fibre 1*

General Mills a inclus une grande boîte de céréales Fibre 1*. Fibre 1* a un taux très élevé de fibres alimentaires, est faible en gras et ne contient pas de cholestérol. En enseignant à vos clients à lire judicieusement les étiquettes sur les produits, vous voudrez peut-être insister sur le fait qu'une demi-tasse contient 14 grammes de fibres et que, bien qu'aucun sucre n'ait été ajouté, l'aspartame lui donne un goût sucré agréable. Une demi-tasse (30 g) équivaut à 1 choix de féculents de l'Association canadienne du diabète. Les céréales restent fraîches et croquantes grâce à l'emballage double scellé séparément.

CRISTAL LÉGER

Brise à la framboise et à la canneberge

Vous n'avez qu'à suivre nos 3 étapes simples :

1. **VIDER** 1 sachet de préparation pour boisson hypocalorique Cristal Léger à la framboise glacée dans un grand pichet.
2. **AJOUTER** 4 tasses de cocktail aux canneberges léger froid et bien remuer. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit froid.
3. **INCORPORER** 4 tasses de soda nature froid. Servir avec des glaçons.

Donne 8 portions.

Une portion
23 calories
0,0 g de protéines
0,0 g de matières grasses
5,7 g de glucides

Valeur des choix d'aliments de l'Association canadienne du diabète

1 portion = 1/2

MAYTAG EN MOUVEMENT

La compagnie Maytag participera à une étude pilote portant sur l'utilisation du pédomètre dans les écoles. Cette étude débutera au printemps 2004 et sera dirigée par un étudiant au doctorat de l'Université Laurentienne, en collaboration avec le Service de santé publique de Sudbury et du district. Elle a pour but de déterminer si le pédomètre est efficace pour encourager les élèves de 5e année à devenir plus actifs.

Ce projet fait appel à la participation de 6 écoles, dont 4 auront un groupe de contrôle (le groupe de référence sera formé d'élèves n'ayant pas de pédomètre). Participeront également au projet une école de Vancouver et une autre de Sydney, en Nouvelle-Écosse. À Vancouver, le projet sera contrôlé par un conseiller scolaire. (Le gouvernement de la Colombie-Britannique exige maintenant que les élèves du secondaire aient fait un certain nombre d'heures d'activités physiques pour obtenir leur diplôme). Comme beaucoup d'élèves ne sont pas des athlètes, le conseil scolaire aimerait évaluer l'utilité du pédomètre comme solution de rechange aux sports.

Le programme dans son ensemble s'appelle « Écoles en santé/Élèves en santé ». Il est mené conjointement par 4 conseils scolaires et 40 écoles. Chaque école a en place une personne chargée de coordonner le programme et de travailler en collaboration avec une infirmière de santé publique. Les résultats de cette étude pilote serviront de base à la thèse de doctorat de l'étudiant de l'Université Laurentienne.

Le problème de la montée de l'obésité chez les enfants d'âge scolaire est devenu très inquiétant. Une étude portant sur l'inactivité des enfants est non seulement souhaitée, mais également nécessaire. Les pédomètres utilisés dans le cadre de cette étude seront fournis par la compagnie Maytag Canada, qui est très heureuse de prendre part à ce projet des plus valables.

GLUCERNA®
Aliment complet et équilibré pour diabétiques
NOUVELLES saveurs
Le goût de quelque chose de différent ?
VOICI
GLUCERNA à saveurs de fraise et de chocolat !
New Nouveau
For People With Diabetes
CONVENIENT MEAL SUBSTITUTE AND SNACK
GLUCERNA
SUBSTITUT DE REPAS ET GOÛTER PRATIQUE
Pour les personnes atteintes de diabète
Strawberry Fraise
Chocolate Chocolat
27
210 Cal
235 mL
Tous les produits GLUCERNA renferment un mélange exclusif de glucides à digestion lente qui aide à mieux maîtriser la glycémie*
*Comparativement aux tablettes-goûter et aux liquides nutritionnels standards.
www.abbott.ca
1 800 361-7852
ROSS
DIVISION DES PRODUITS ROSS
Laboratoires Abbott, Limitée
Saint-Laurent, Québec
Ross Nutrition pour la vie
Vendu en pharmacie

Info Diabète

La revue Info Diabète est publiée tous les trimestres par Sampling Canada pour être incluse dans l'emballage-échantillon pour professionnels du Guide canadien sur le diabète. Veuillez adresser toute correspondance à :

Alan Donaldson
Président & éditeur
Guide canadien sur le diabète
33, avenue Wheeler, Toronto ON
M4L 3V3

Tél : 416 690 4871
Téléc : 416 690 3553
alan.donaldson@sympatico.ca
www.guidesurlediabete.com